Erste Plattform des Holzturms: beide Hände am Geländer, der Rücken an der Wand, der Blick klebt an der nächsten Stufe. Die anderen sind schon oben – und du sagst: „Geht ihr, ich warte unten." Beim Safety Behavior Fading aus der Verhaltenstherapie (auf Deutsch: Sicherheitsverhalten abbauen) übst du an einem gesicherten Ort und lässt dabei deine Absicherungen – festklammern, an die Wand drücken, wegschauen – eine nach der anderen los.

Warum es sich hält

Absicherungen fühlen sich sicher an. Aber dein Kopf schreibt das gute Ende ihnen zu: „Nur weil ich mich festgehalten habe, bin ich nicht gefallen." So bleibt die Erwartung, dass es gefährlich ist. Wie bei Stützrädern am Fahrrad: Solange sie dran sind, lernst du nicht, dass du allein das Gleichgewicht hältst.

Geländer mit beiden Händen umklammern
Absicherung · beruhigt kurz · die Angst lernt nichts Neues

→

Hand nur leicht auflegen – dann frei stehen
eine Absicherung weniger · du merkst: Ich stehe, und nichts passiert

Echte Sicherheit ist keine Absicherung: Am Klettersteig sicherst du dich und hältst dich fest – das ist echte Sicherheit. Beim Üben am Aussichtsturm lässt du die Absicherungen Schritt für Schritt los.

So geht es

1. **Deine Absicherungen** ankreuzen: Was tue ich in der Höhe, damit es sich sicherer anfühlt? Je Absicherung: Wie schwer wäre es, sie wegzulassen (0–10)? Dann eine Reihenfolge von leicht nach schwer.
2. **Deine Leiter gesicherter Orte:** fünf bis sechs Orte mit Geländer oder Brüstung, unten leicht, oben dein Ziel – etwa Fenster, Balkon, Treppenhaus mit Glasgeländer, Fußgängerbrücke, Parkdeck, Aussichtsplattform. Ganz unten darf ein 360°-Video stehen.
3. **Eine Absicherung weniger** pro Übung, in kleinen Schritten: beide Hände → eine Hand → Hand nur auflegen → frei stehen · an der Wand → ein Schritt nach vorn → am Geländer · Blick auf den Boden vor dir → kurz runter → länger runter.
4. **Bleiben, bis du etwas Neues gelernt hast** („Ich stehe ohne Klammern – und nichts passiert"), nicht, bis die Angst auf null ist. Reden ist erlaubt; nur Wegschauen als Dauer-Regel ist eine Absicherung. Lieber mehrmals als einmal.
5. **Wenn du magst, kein Muss:** zügig ans Geländer treten, Hände locker, bewusst nach unten schauen. Nie übers Geländer lehnen.

Wenn es nicht gleich klappt

Ohne Festhalten geht gar nichts? Hand liegen lassen, nur lockerer greifen – oder eine Sprosse tiefer. Die Angst wird erst stärker? Das ist am Anfang häufig: Bleib, bis du etwas Neues gelernt hast. Beim nächsten Mal ist sie wieder da? Normal – die Angst geht oft schneller als das wackelige Gefühl. Weiterüben. Du kommst gar nicht erst hin? Dazu Episode 3: Wofür willst du wieder auf den Turm?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

Wichtig: Höhenangst ist keine Diagnose. Schwindel auch ohne Höhe, neu oder anhaltend? → ärztlich abklären. Schränkt dich die Angst stark ein oder breitet sie sich aus? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Episode 1 – Verhaltenstherapie: Safety Behavior Fading · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Mein Höhenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen in der Höhe – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, dass dir in der Höhe etwas passiert – etwa, dass du fällst?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich in der Höhe abgesichert – festgeklammert, nicht runtergeschaut?	3	2	1
4. Wie sehr bist du Höhe ausgewichen – Turm, Balkon, Brücke, offene Treppe?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Höhenangst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

1 · Am ersten Tag: deine Absicherungen und deine Leiter

Was tue ich, damit es sich sicherer anfühlt? Ankreuzen.

	Meine Absicherungen	**Wie schwer?** 0–10	**Rang** 1 = leicht
☑	Geländer umklammern	8	7
☑	an die Wand drücken	6	5
☑	weg vom Rand bleiben	7	6
☑	nicht runterschauen	5	4
☐	Augen zu		
☑	schleichen	3	2
☐	bei jemandem einhaken		
☑	schnell wieder runter	9	8
☑	Beruhigungssatz „Gleich vorbei.“	2	1
☑	eigene: Tasche festhalten	4	3

Meine Leiter gesicherter Orte – oben mein Ziel:

Sprosse	**Ort** (mit Geländer, Brüstung)	**Angst?** 0–10
6	Aussichtsplattform am Holzturm	9
5	oberstes Parkdeck	7
4	Fußgängerbrücke über die Bahn	6
3	Treppenhaus mit Glasgeländer	5
2	Balkon im 4. Stock	4
1	Fenster im 2. Stock	3
0	darf sein: 360°-Video vom Turm	2

2 · Jeden Tag: eine Übung – eine Absicherung weniger

Eine Absicherung weniger. Bleib, bis du etwas Neues gelernt hast – nicht, bis die Angst weg ist. Reden ist erlaubt.

Tag	**Ort** (Sprosse)	**Welche Absicherung lasse ich heute weg?**	**Angst** 0–10 am höchsten	**Was ist passiert?**	**Was habe ich gelernt?**
1	1 · Fenster 2. Stock	den Beruhigungssatz	4	nichts – nach 5 Min. ruhiger	Ich brauche den Satz nicht.
2	2 · Balkon	schleichen – normal ans Geländer gehen	5	Knie weich, Füße standen fest	Weiche Knie heißt nicht fallen.
3	3 · Treppenhaus Glas	Blick kurz nach unten	8	wieder geklammert	okay – morgen eine Stufe leichter
4	3 · Treppenhaus Glas	beide Hände → eine Hand	6	eine Hand hat gereicht	Ich halte mich auch so.
5	4 · Fußgängerbrücke	weg von der Wand, ans Geländer	6	10 Min. geblieben, dabei geredet	Mein Gleichgewicht hält.
6	5 · Parkdeck oben	Hand nur auflegen, runterschauen	6	Angst erst hoch, dann weniger	Runterschauen geht.
7	6 · Holzturm, 1. Plattform	Hände locker, nicht gleich runter	5	10 Min. oben, runtergeschaut	Der Turm hält – und ich stehe.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Absicherung brauche ich nicht mehr?

Beruhigungssatz, Schleichen – meistens das Klammern

Was mache ich nächste Woche?

Holzturm bis zur 2. Plattform, eine Hand nur aufgelegt

Angst am Ziel-Ort: am Anfang 8 → an Tag 7 5

☑ weiterüben, nächste Sprosse

☐ dazu Episode 2: Verhaltensexperiment

BEISPIEL

Mein Höhenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen in der Höhe – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, dass dir in der Höhe etwas passiert – etwa, dass du fällst?			
3. Wie sehr hast du dich in der Höhe abgesichert – festgeklammert, nicht runtergeschaut?			
4. Wie sehr bist du Höhe ausgewichen – Turm, Balkon, Brücke, offene Treppe?			
5. Wie sehr hat dich die Höhenangst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

1 · Am ersten Tag: deine Absicherungen und deine Leiter

Was tue ich, damit es sich sicherer anfühlt? Ankreuzen.

	Meine Absicherungen	**Wie schwer?** 0–10	**Rang** 1 = leicht
☐	Geländer umklammern		
☐	an die Wand drücken		
☐	weg vom Rand bleiben		
☐	nicht runterschauen		
☐	Augen zu		
☐	schleichen		
☐	bei jemandem einhaken		
☐	schnell wieder runter		
☐	Beruhigungssatz		
☐	eigene:		

Meine Leiter gesicherter Orte – oben mein Ziel:

Sprosse	**Ort** (mit Geländer, Brüstung)	**Angst?** 0–10
6		
5		
4		
3		
2		
1		
0	darf sein:	

2 · Jeden Tag: eine Übung – eine Absicherung weniger

Eine Absicherung weniger. Bleib, bis du etwas Neues gelernt hast – nicht, bis die Angst weg ist. Reden ist erlaubt.

Tag	**Ort** (Sprosse)	**Welche Absicherung lasse ich heute weg?**	**Angst** 0–10 am höchsten	**Was ist passiert?**	**Was habe ich gelernt?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Absicherung brauche ich nicht mehr?

Was mache ich nächste Woche?

Angst am Ziel-Ort: am Anfang _____ → an Tag 7 _____

☐ weiterüben, nächste Sprosse

☐ dazu Episode 2: Verhaltensexperiment